

EDITAL PROAC 08/2026

SELEÇÃO DE AÇÕES, PROJETOS E PROGRAMAS DE  
ATIVIDADE FÍSICA DA UENF – 2026

<b>Título da proposta</b>	Ação de atividade física: <b>Natação na UENF</b>
<b>Coordenador da proposta</b>	PNS Educação Física Guilherme Gomes Côrtes
<b>Público alvo e expectativa de participação</b>	Comunidade interna e externa. Previsão de 160 vagas divididas em 50% público externo e 50% alunos e servidores da UENF.

**RESUMO** (*máximo 4000 caracteres*)

Na atualidade, saúde tem sido definida não apenas como ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo **bem-estar físico, mental e social**. Pode-se também, definir saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por aspectos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada com a capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, enquanto a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo com a mortalidade.

Um bom **"estilo de vida"** ou mudanças positivas tais como, prática de esportes e atividades físicas em geral, melhoram muito a qualidade de vida de indivíduos, com reflexos positivos na nutrição, horas de sono, relaxamento, hábitos preventivos e abstenção do uso do tabaco, de excesso de álcool, de drogas e de medicamentos não essenciais além de contribuírem de forma significativa no tratamento da depressão entre outros transtornos mentais.

A discussão é crescente em razão do aumento de casos de ansiedade e depressão da sociedade moderna. Necessário, portanto, integrar estratégias de prevenção precoce a esse adoecimento, e, entre ações interdisciplinares, o esporte e a atividade física reduz de forma



eficaz as debilidades provocadas pelas doenças mentais promovendo bem-estar e qualidade de vida pela motricidade humana. Nesse sentido, o autocuidado será incontestavelmente estimulado.

Desse modo, o controle do estresse é essencial para a manutenção e melhoria da "saúde e bem estar", numa relação direta com a função imunológica e uma menor prevalência de doenças. As ações mais percebíveis nos programas de "Qualidade de Vida" são as atividades físicas sistematizadas, uma vez que estas têm uma relação direta com saúde física e menor absenteísmo. Ela ajuda a liberar endorfinas, substâncias químicas que promovem sensações de bem-estar. Além disso, o exercício pode desempenhar um papel importante no combate a depressão, regular o humor, reduzir o estresse e a ansiedade, e aumentar a autoestima.

A OMS define atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos e deslocamentos.

O ACSM (2003) recomenda ao menos 30 minutos de atividades físicas aeróbias três dias ou mais por semana e durante 12 semanas ininterruptas para uma pessoa deixar de ser sedentária. A OMS preconiza 150 ou 75 minutos de atividades moderadas ou intensas por semana respectivamente.

Considerando ainda o sedentarismo como fator de risco primário para diversas doenças, torna-se fundamental a adoção e incentivo a prática de esportes e atividades físicas como prevenção e manutenção da saúde, contribuindo com o poder público que nem sempre é capaz de suprir as necessidades de toda a população.

Dentre as características marcantes da natação é a forma da prática orientada, na qual há um desenvolvimento de habilidades psicomotoras na água favorecendo a liberdade de movimentos com baixo impacto e conseqüentemente fortalecendo e protegendo as articulações.

As atividades aquáticas exigem supervisão permanente, controle de segurança, acompanhamento simultâneo de diferentes faixas etárias e atendimento em múltiplos horários, justificando a necessidade da equipe ampliada.

Portanto, a proposta de aulas e prática de natação tem a aspiração de estimular a atividade física como um meio de promoção da saúde, através de uma visão holística do ser humano e não como um fim em si mesmo.

**JUSTIFICATIVA** (*máximo 4000 caracteres*)



Não são poucas as pesquisas científicas que demonstram o sedentarismo como responsáveis por doenças hipocinéticas e redução da saúde e qualidade de vida. Há na literatura dados suficientes para afirmar que o exercício e a aptidão física, estão relacionados com a prevenção e a reabilitação de doenças, com efeitos benéficos nas funções dos órgãos em geral tendo como consequência o prolongamento da vida. Pesquisas feitas nos EUA, conforme Centro Virtual Esportivo, demonstraram estatisticamente que para cada 01 dólar investido em atividade física resultou uma economia 3,2 dólares em gastos com a saúde.

Logo, baseado nos pesquisadores do esporte e da medicina, a inatividade física e a baixa aptidão física são extremamente prejudiciais à saúde e dessa forma é altamente recomendado pois, promove uma maior fixação de cálcio, melhora a força muscular, induzindo a várias adaptações fisiológicas e psicológicas, como aumento do VO<sub>2</sub>máx, redução do peso corporal, melhor controle de pressão arterial em repouso, melhoria do equilíbrio e da psicomotricidade e melhora da autoestima.

Portanto é extremamente necessário integrar estratégias de prevenção ao sedentarismo e promover e estimular o autocuidado por meio das atividades esportivas em grupo, agregando valor ao bem estar físico, mental e social. Todos esses fatores serão levados em conta pelo Projeto Natação na UENF, proporcionando condições de manter seus funcionários, estudantes e comunidade externa, ativos e saudáveis, valorizando o **capital humano como a verdadeira força** capaz de impulsionar a Universidade e a sociedade no seu entorno a um desenvolvimento sustentável.

Pode-se concluir que a natação apresenta-se como importante aliado na promoção da saúde com ganhos significativos no perfil dos padrões de força e flexibilidade assim como na reabilitação de doenças degenerativas, desordens neurológicas, dor crônicas, problemas ortopédicos e lombalgias.

**OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS** (*máximo 4000 caracteres*)

Gerais

Com base nas habilidades psicomotoras na água, o projeto visa trabalhar o complexo universo de movimentos que envolvem o corpo na água, numa linguagem simples e direta promovendo à socialização de crianças e adultos e de estabelecerem relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando as características individuais de cada um. Estimular a prática desportiva e recreativa, buscando o desenvolvimento físico e emocional dos participantes, inclusive familiares, promovendo melhoria da saúde formando um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das diversas formas em que o esporte é praticado introduzindo e integrando na cultura corporal do movimento.

Específicos

- Promover a saúde mental e o bem estar pelos efeitos fisiológicos positivos da natação.
- Promover o desenvolvimento motor cognitivo por meio de novas e mais complexas estratégias;
- Estimular a experiência das práticas motoras combinadas e contribuir no desenvolvimento das habilidades específicas a natação;
- Através da natação despertar e favorecer os valores de formação humana holística e proporcionar subsídios relevantes de seu meio social;
- Incentivar a participação ativa e inspirar os participantes de todas as idades na prática da natação, oferecendo programas de aulas sistematizadas aos diferentes níveis de habilidades.
- Fomentar a segurança aquática com técnicas de salvamento e prevenção de afogamento.
- Promover a inclusão e a diversidade buscando criar um ambiente acolhedor a todos os participantes e o senso de pertencimento.

**METODOLOGIA DETALHADA** (*máximo 4000 caracteres*)

O projeto será desenvolvido na piscina da UENF sob a supervisão do setor de Educação Física da própria universidade (PROAC) durante 12 meses, podendo, conforme edital, ser renovado por mais 12 meses.

Para tanto, serão necessários 2 (dois) bolsistas de nível superior (licenciatura e/ou bacharel) em Educação física, dois estagiários de nível médio que estejam com matrícula ativa na graduação (licenciatura e/ou bacharel) em Educação Física em qualquer universidade ou instituto da cidade de Campos dos Goytacazes e um discente de qualquer curso da UENF.

A necessidade de múltiplos profissionais decorre das exigências de segurança inerentes às atividades aquáticas, da ampla faixa etária atendida e da necessidade de supervisão contínua dos participantes durante as atividades realizadas na piscina.

Esse projeto de extensão visa atender as crianças de 6 a 13 anos que moram no entorno da Universidade que se encaixam nessa faixa etária e adultos que sejam alunos ou servidores da UENF ou da comunidade externa.

O projeto se distribui numa extensa faixa etária em função dos horários de escola e trabalho. Dessa forma as aulas serão propostas para que as crianças frequentem nos primeiros horários no contra turno e os alunos e servidores da UENF e demais interessados nos horários de saída das aulas e trabalho respectivamente.

Os horários serão distribuídos da seguinte forma:

HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:30 às 9:20	6 a 8 anos	6 a 8 anos	6 a 8 anos	6 a 8 anos
9:30 às 10:20	9 e 10 anos	9 e 10 anos	9 e 10 anos	9 e 10 anos
10:25 às 11	11 a 13 anos	11 a 13 anos	11 a 13 anos	11 a 13 anos
11:10 às 12	UENF	UENF	UENF	UENF
12:10 às 13	UENF	UENF	UENF	UENF
15:00 às 15:50	6 a 9 anos	6 a 9 anos	6 a 9 anos	6 a 9 anos
16:00 às 16:50	10 a 13 anos	10 a 13 anos	10 a 13 anos	10 a 13 anos
17:00 às 18:50	UENF	UENF	UENF	UENF
18:00 às 19:00	UENF	UENF	UENF	UENF

\*UENF → alunos e servidores da UENF

As turmas serão de até 15 alunos a fim de manter a segurança e um bom aprendizado. Serão turmas às terças/quintas e quartas/sextas. Portanto este projeto atenderá aproximadamente 80 crianças e 80 alunos e servidores da UENF.



Para o desenvolvimento da natação.

Atividades para adaptação e ambientação ao meio líquido;

Desenvolver os quatro estilos da natação (crawl, costa, peito e golfinho);

Noções de salvamento e primeiros socorros tais como rebocar o colega e como retirá-lo da piscina;

Atividades básicas do mergulho elementar. Exercícios de saltar da borda, sentado ou em pé, com objetivos de aprender a saltar;

Ensinar os alunos a flutuar num lugar mais fundo do que a sua estatura durante um tempo determinado. Flutuação nas diferentes posições, como vertical, horizontal e dorsal. Nadar e alterar as posições;

Desenvolvimento da base aeróbia, primordial para a saúde, fazendo uso de aulas sistematizadas contínuas e intervaladas.

As atividades serão desenvolvidas de forma progressiva, respeitando as características individuais e a faixa etária dos participantes. O processo de ensino contemplará adaptação ao meio líquido, aprendizagem e aperfeiçoamento dos fundamentos da natação, utilizando estratégias lúdicas e exercícios sistematizados. O acompanhamento será contínuo, permitindo adequações metodológicas conforme a evolução dos alunos, sempre priorizando a segurança e a qualidade do atendimento.

#### **INDICADORES DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS E FORMA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES (máximo 4000 caracteres)**

Os benefícios esperados abrangem as comunidades interna e externa da universidade, promovendo melhorias na qualidade de vida, na saúde física e mental e na integração social. A prática regular da atividade física contribui para a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo e para a adoção de hábitos saudáveis, fortalecendo valores relacionados ao autocuidado, à convivência social e ao bem-estar.

#### **Resultados Esperados**

- Atendimento anual de até 160 participantes.
- Ampliação do acesso à prática da natação.
- Melhoria da aptidão física relacionada à saúde.
- Desenvolvimento da autonomia e da segurança no meio aquático.
- Redução dos fatores associados ao sedentarismo.
- Fortalecimento da saúde mental e do bem-estar.

- Integração entre universidade e comunidade.
- Formação complementar dos bolsistas envolvidos.

### **Avaliação**

A avaliação será contínua durante todo o período de execução do projeto, considerando o desenvolvimento dos participantes e o alcance dos objetivos propostos.

### **Objetivo Geral**

Promover o desenvolvimento físico, psicomotor, social e emocional dos participantes por meio da natação, estimulando a prática regular de atividade física, a socialização, a autonomia e a melhoria da qualidade de vida.

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Ação</b>	<b>Resultados Esperados</b>
Desenvolver habilidades motoras e cognitivas.	Executar movimentos básicos com controle corporal em diferentes contextos.	Desenvolvimento das habilidades motoras e ampliação das vivências corporais.
Desenvolver habilidades específicas da natação.	Trabalhar adaptação ao meio líquido, respiração, flutuação, propulsão e deslocamentos.	Aprendizagem dos fundamentos da natação e desenvolvimento da autonomia no meio aquático.
Favorecer valores relacionados à formação humana e à convivência social.	Promover participação cooperativa, respeito às diferenças e trabalho em grupo.	Desenvolvimento de valores éticos, sociais e respeito à diversidade.

### **Indicadores Quantitativos**

- Número de inscritos.
- Frequência média dos participantes.
- Taxa de permanência no projeto.

- Número de concluintes.
- Número de participantes com autonomia no meio aquático.

#### **Indicadores Qualitativos**

- Percepção da qualidade de vida.
- Percepção de segurança no meio aquático.
- Satisfação dos participantes.
- Satisfação dos responsáveis.

### **PLANOS DE TRABALHO DETALHADOS E INDIVIDUALIZADOS DOS BOLSISTAS COM RESPECTIVOS CRONOGRAMAS**

<b>Previsão de Bolsistas</b>	<b>Plano de Trabalho / Metas</b>
<b>Bolsa de Extensão Discente UENF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio às atividades administrativas do projeto.</li> <li>• Controle de frequência dos participantes.</li> <li>• Organização de estatísticas e banco de dados.</li> <li>• Aplicação de questionários e tabulação das informações.</li> <li>• Divulgação em mídias sociais e demais canais institucionais.</li> <li>• Elaboração de relatórios e apoio na Mostra de Extensão.</li> </ul>
<b>Bolsa UA Médio (graduando em Educação Física)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio aos bolsistas de nível superior nas atividades do projeto.</li> <li>• Organização dos materiais utilizados nas aulas.</li> <li>• Auxílio na adaptação ao meio líquido.</li> <li>• Acompanhamento das turmas durante as atividades.</li> <li>• Apoio às aulas práticas e às ações de segurança.</li> </ul>
<b>Bolsa UA Superior (Educação Física)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planejamento pedagógico das atividades.</li> <li>• Ministras aulas e práticas orientadas de natação, respeitando as características e o desenvolvimento dos participantes.</li> <li>• Supervisão das atividades aquáticas e avaliação dos participantes.</li> </ul>

- Coleta e sistematização de dados para pesquisas relacionadas ao projeto.
- Elaboração de relatórios técnicos e acompanhamento dos bolsistas de apoio.

O projeto, com os horários pré-estabelecidos, iniciará logo após ser aprovado, pois não há necessidade de preencher todas as vagas imediatamente. Isso acontecerá normalmente ao longo do desenvolvimento e divulgação.

Duração do projeto 12 meses.

Mês 1 – Planejamento de horários e preparação para início do projeto “Natação na UENF”.

Semana 1

- Definir equipe administrativa e de professores de educação física para os respectivos horários de atendimento e as estratégias do projeto.
- Campanha informativa do trabalho que será desenvolvido;

Semana 2

- Inscrição e anamnese para identificação e perfil dos participantes.
- Início das atividades.

Mês 3 e 4 – Desenvolvimento aquático e aulas de natação

- Período de adaptação a aprendizagem da natação.

Mês 5 – Avaliação relacionada a capacidade individual dos alunos e redefinição dos objetivos iniciais.

Mês 6 – Continuidade da prática orientada da natação e análise dos dados para identificação e melhorias.

Mês 7-8-9-10-11 – Período de evolução das habilidades na água. Avaliações da rotina e feedback do desenvolvimento dos participantes.

Mês 12 – Avaliação final.

- Avaliação e divulgação dos resultados esperados;
- Avaliação da aderência;



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação  
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro  
Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários

- Relatório final sobre os recursos implementados e das limitações dos imprevistos durante o desenvolvimento do projeto;

<b>NECESSIDADE DE BOLSISTAS E JUSTIFICATIVA ALINHADA AO PLANO DE EXECUÇÃO. QUANTOS? QUAL CATEGORIA DE BOLSISTA?</b>				
Necessidades de Bolsistas				
Discente UENF	1 vagas PERFIL 01	Qualquer graduação	R\$ 700,00	<b>R\$ 700,00</b>
UA/NM 20h	2 vagas PERFIL 02	Graduando em Bacharel e/ou Licenciatura em Educação Física	R\$ 900,00	<b>R\$ 1800,00</b>
UA/NS 20h	2 vagas PERFIL 03	Bacharel e/ou Licenciatura em Educação Física	R\$ 1.600,00	<b>R\$ 3200,00</b>
			<b>TOTAL</b>	<b>R\$ 5700,00</b>
<p>A previsão de cinco bolsistas justifica-se pelas características específicas das atividades aquáticas e pela necessidade de garantir qualidade pedagógica e segurança aos participantes. Em atendimento às exigências do edital, prevê-se uma Bolsa de Extensão Discente UENF para apoio às atividades administrativas e de acompanhamento do projeto.</p> <p>As atividades práticas serão desenvolvidas por dois bolsistas de nível superior em Educação Física, atendendo às exigências profissionais do Sistema CONFEF/CREF e à necessidade de funcionamento das turmas distribuídas em dois grupos semanais (terça e quinta-feira; quarta e sexta-feira). A atuação desses profissionais é fundamental para o planejamento, execução e supervisão das aulas de natação, respeitando as características e os diferentes níveis de desenvolvimento dos participantes.</p> <p>Além disso, serão necessários dois bolsistas de nível médio, graduandos em Educação Física, que atuarão como apoio às atividades desenvolvidas pelos profissionais responsáveis. A prática da natação exige acompanhamento permanente, controle das condições de segurança e atenção simultânea a participantes de diferentes faixas etárias e níveis de aprendizagem. Dessa forma, a presença desses bolsistas auxilia na organização das turmas, na adaptação ao meio líquido, no acompanhamento das atividades e na aplicação de estratégias didáticas adequadas, contribuindo para um atendimento mais individualizado e para a efetividade do processo de ensino-aprendizagem.</p> <p>Assim, a composição da equipe proposta atende às exigências institucionais e profissionais, além de assegurar condições adequadas para o desenvolvimento das atividades, promovendo um ambiente seguro e favorável à aprendizagem e à formação integral dos participantes.</p>				



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação  
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro  
Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários

